الدكتور ياسر العيتي



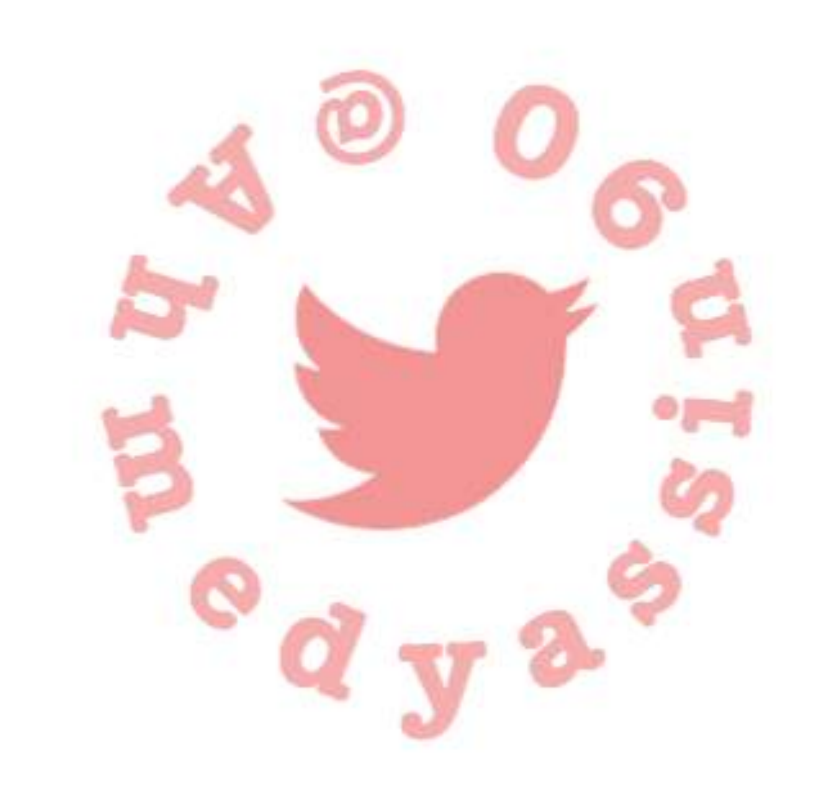
الحرية العاطفية

كيف تتحرر من المشاعر السلبية وتعيش الحياة التي تريد ؟



آفاق معرفة متجددة
www.fikr.com





الحرية العاطفية

كيف تتحرر من المشاعر السلبية وتعيش الحياة التي تريد

الحرية العاطفية: كيف تتحرر من المشاعر السلبية وتعيش الحياة التي تريد / ياسر العيتي .- دمشق: دار الفكر ٢٠١٠ .- ٤٨ ص ؛ ٢٠سم.
ISBN:978-9933-10-308-8
١-١٥٨ ع ي ت ح ٢-العنوان ٣- العيتي
مكتبة الأسد



الدكتور ياسر العيتي

الحرية العاطفية

كيف تتحرر من المشاعر السلبية وتعيش الحياة التي تريد





2011=1432

دار الفكر – دمشق – برامكة

 ٠٠٩٦٣ ٩٤٧ ٩٧ ٣٠٠١

٠٠٩٦٣ ١١ ٣٠٠١

http://www.fikr.com/
e-mail:fikr@fikr.net

الحرية العاطفية

كيف تتحرر من المشاعر السلبية وتعيش الحياة التي تريد

الدكتور ياسر العيتي

الرقم الاصطلاحي: ٢٣٣٧,٠٣٦

الرقم الدولي: ISBN:978-9933-10-308-8

التصنيف الموضوعي: ١٥٨ (علم النفس التطبيقي)

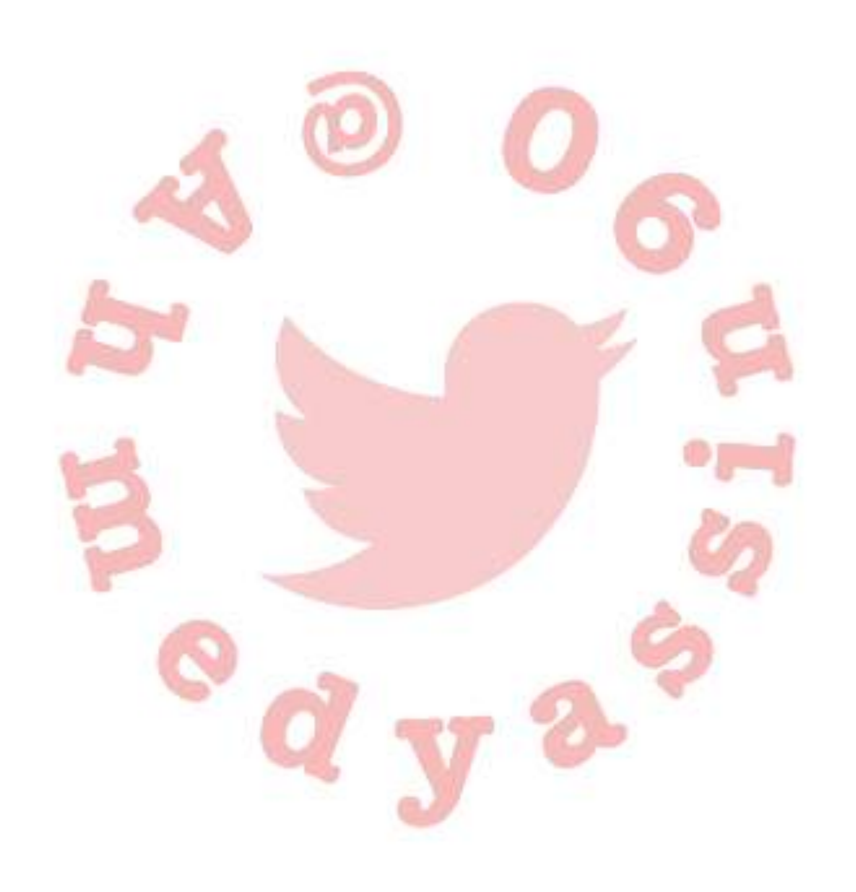
٤٨ص، ١٢× ٢٠ سم

الطبعة الأولى : ١٤٣٢هـ = ٢٠١١م

المحتوى

« عندما نتحرر من خوفنا فإن وجودنا يحرّر الآخرين بشكل تلقائي »

نلسون مانديلا



مقدمة

لطالما حلم الإنسان بالحرية وسعى إليها منذ بدء الخليقة، فتغنى بها الأدباء والشعراء، وصورها الفنانون والرسامون، وقامت من أجلها حروب وثورات، وسالت في سبيلها دموع ودماء، ولِمَ لا، وفي الحرية يكمن جوهر الإنسانية الذي يفرّق الإنسان عن الجمادات؟ فالفرق بيني وبين الكرسي الذي أجلس عليه هو أنني حرٌّ أتحرك كيفما أشاء، أما الكرسي فساكن في مكانه إذا لم يحركه أحد، ولو بقي على وضعه ألف عام!!

قد يقول البعض إن الإرادة هي التي تفرّق الإنسان عمّا سواه من المخلوقات. وهذا صحيح .. ولكن ما قيمة الإرادة إذا لم يكن الإنسان حرّاً في تنفيذ إرادته..؟ ما قيمة إرادتي في الحركة إذا قيّدتني بحبالٍ إلى الكرسي الذي أجلس عليه، فأصبحت لا أستطيع حراكاً؟!

بل إن الغاية التي وضعها الله لهذه الحياة وهي الابتلاء ﴿ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلْمَوْتَ وَٱلْحَيَوٰةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۚ وَهُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْغَفُورُ ﴿٢﴾﴾ [الملك: ٢/٦٧] لا تتحقق إلا إذا كان

الإنسان حرّاً، فكيف يكون الامتحان منصفاً إذا لم يكن الإنسان حرّاً في كتابة ما يريد من إجابات؟!

ولأن الحرية هي جوهر الوجود الإنساني، ولأن الغاية الأسمى للحياة لا تتحقق إلا بها، فإن الله زرع في فطرة الإنسان عشق الحرية والتوق إليها، لذلك كان الألم الناجم عن فقد الحرية هو من أشد الآلام فتكاً بروح الإنسان ومعنوياته.

لا يتحدث هذا الكتيب عن القيود الخارجية التي تسلب الإنسان حريته وتقلص قدرته على الاختيار، وإنما يتحدث عن القيود الداخلية التي تستدرج القيود الخارجية، وتمدّها بأسباب البقاء، وهي عبارة عن عادات عقلية وشعورية سلبية تكبّل الإنسان وتدمر طاقاته وتحدُّ انطلاقاته. هذه القيود يختارها الإنسان لنفسه بشكل واعٍ في بعض الأحيان، ودون وعيٍ منه في كثيرٍ من الأحيان، لكنه يستطيع تحطيمها في كل الأحيان! إنها القيود الناجمة عن جهل الإنسان بنفسه وبتركيبته العاطفية على وجه الخصوص، ولأن هذه القيود من صنع الإنسان فإن تحطيمها في متناول يده؛ عندما يدرك وجودها ويستبدل بها عادات عقلية وشعورية إيجابية، تحرره وتطلق طاقاته.

إذا كانت المشاعر الإيجابية، كالحماس والتفاؤل وارتفاع تقدير الذات، هي التي تحرك الإنسان في هذه الحياة وتدفع به إلى الأمام، وإذا كانت المشاعر

السلبية؛ كالملل واليأس وانخفاض تقدير الذات، هي التي تقعد به وتشدّه إلى الوراء، فلا شك أن فهم الإنسان لمشاعره وقدرته على التحكم بها يوسّع دائرة حرّيته، وهذا هو موضوع الكتيب: أن تتحرر من المشاعر السلبية التي تحرمك من ممارسة حريتك، وأن تتحكم في مشاعرك بدلاً من تركها لتتحكّم فيك وتحدَّ من خياراتك.



التحرر من خلال معرفة الذات

تبدأ الحرية العاطفية عندما تنظر إلى العواطف على أنها عربة تنقلك من مكان إلى آخر، بدلاً من النظر إليها باعتبارها مصدراً للشعور بالسعادة أو التعاسة وحسب. مثلاً؛ عندما يقوم الإنسان بعملٍ يخالف قيمَه يشعر بالذنب وهذا الشعور يدفعه إلى تلمس الطرق التي تدفعه إلى الإقلاع عن هذا العمل. وهكذا تكون عاطفة الشعور بالذنب قد ساعدت هذا الإنسان على الانتقال، من حالة التناقض بين السلوك والقيم إلى حالة الانسجام بينهما؛ وهو انتقال لم يكن ليحدث لولا تلك العاطفة (الشعور بالذنب)! الحرية العاطفية تعني أن تنظر إلى كل حدثٍ يمرُّ بك؛ إيجابياً كان أم سلبياً، وإلى كل عاطفة تتحرك بين جنبيك؛ إيجابية كانت أم سلبية، على أنها فرصة أمامك تستطيع أن تستغلها لتصبح أكثر قوةً وذكاءً وسعادة! فعامر -على سبيل المثال- وضع ثقته في شريكه في العمل، ثم تبين له أن هذا الشريك يعمل ضده فأصيب بالإحباط، هذا الإحباط دفعه إلى مراجعة طريقته في

تقييم الناس ومنحهم ثقته. تعلّم عامر ألا يدخل في شراكة مع الآخرين ما لم يجربهم في أمور بسيطة، يختبر فيها صدقهم ووفاءهم، وهكذا كانت تجربة عامر -وما رافقها من شعور بالإحباط- فرصة له ليصبح أكثر حذراً في تعامله مع الآخرين، وأكثر اعتماداً على التجربة العملية في بناء ثقته بهم. **إن الأخطاء لا تكون أخطاءً إلاّ إذا لم نتعلم منها.**

إن استبدالنا بالتعريف التقليدي **للعاطفة: العاطفة هي ذلك الشعور السلبي أو الإيجابي الذي أشعر به،** هذا التعريف الجديد: **العاطفة هي العربة التي تنقلني إلى وضع أفضل، وهي الفرصة التي أستطيع استغلالها لأصبح أكثر قوة وذكاء وسعادة،** يشكل انقلاباً جذرياً على مستوى الإدراك في فهم العواطف والنظر إليها، وهذا الانقلاب هو الخطوة الأولى نحو الحرية العاطفية.

إن هدف هذا الكتيب تزويد القارئ بالمعرفة والأدوات التي توسع مساحة حريته العاطفية؛ **أي تزيد قدرته على التحرر من المشاعر السلبية، وتوليد المشاعر الإيجابية التي تمكنه من الوصول إلى النتائج التي يريدها في هذه الحياة.** ولكي تعرف أخي القارئ من أين ستنطلق، أنصحك بإجراء الاختبار التالي الذي يحدد ما تتمتع به من حرية عاطفية في الوقت الحاضر.

اختبار الحرية العاطفية

ضع إشارة أمام الإجابة التي تتوافق إلى حد بعيد مع كل عبارة من العبارات التالية:

	ليس صحيحاً ٠	صحيح أحياناً ١	صحيح غالباً ٢
عندما أغضب من أحد ما، أتمهل قليلاً وأتمالك نفسي قبل أن أستجيب.			
عندما أشعر بالخوف أو التردد، لا أوبخ نفسي على هذا الشعور.			
عندما أعلق في زحمة السير، أو عندما يواجهني ما يعرقل برنامجي اليومي، أتحلى بالصبر.			
عندما يمر عليّ يوم عصيب، أركز على الأمور التي سارت على ما يرام، بدلاً من لوم نفسي على الأمور التي لم تسر كما أريد.			
نادراً ما أفقد السيطرة على أعصابي، أو أتخذ موقفاً سلبياً عندما لا يقوم الآخرون بما أتوقعه منهم.			
أشعر أن صلتي بالله قوية، وأنها ترفع معنوياتي في الأوقات الصعبة.			
أستشير حدسي عندما أتخذ القرارات.			
عندما يلومني أحدهم، نادراً ما أرد عليه بعنف وأقول أشياء أندم عليها.			
أنام بسرعة ولا أشعر بالقلق إزاء ما سأقوم به غداً.			

إذا انتهت علاقتي العاطفية بالإخفاق، يظل عندي أمل في إقامة علاقة ناجحة في المستقبل.			
أنا شخص إيجابي، ولا أصنع من الحبة قبة.			
لا أسعى إلى الانتقام ممن يوجه إليَّ الإساءة.			
لا أحسد الآخرين على نجاحاتهم، ولو تفوقوا عليّ.			
أتجاوز المشاعر السلبية بسرعة، ولا أسمح لها بالسيطرة عليّ.			
لا تحطمني الإخفاقات بسهولة.			
لا أقارن نفسي بالآخرين.			
أتعاطف مع الآخرين، دون أن أسمح لهذا التعاطف أن يرهقني عاطفياً.			
أعيش اللحظة الراهنة، أكثر من الاستغراق في التفكير في الماضي أو المستقبل.			
بشكل عام أشعر أني سعيد في هذا الحياة.			
أجيد وضع حدود في علاقاتي مع الآخرين تمنعهم من التأثير السلبي فيّ.			

كيف تفسر نتيجة الاختبار؟

❖ المجموع ٣٠ - ٤٠ يدل على تمتعك بقدر جيد من الحرية العاطفية.

❖ المجموع ١٥ - ٢٩ يدل على تمتعك بقدر متوسط من الحرية العاطفية.

❖ المجموع أقل من ١٤ يدل على أنك ما زلت في بداية الطريق إلى الحرية العاطفية.

مهما كان المجموع الذي حصلت عليه، فإن الخبر الجيد هو أنك باستطاعتك العمل على توسيع مساحة حريتك العاطفية، وهذا الكتيب سيساعدك على ذلك بإذن اللّه.

افهم والديك .. حتى تفهم نفسك!

لكي تفهم تركيبتك العاطفية لا بد أن تفهم كيف أثر والداك في هذه التركيبة، فهما أكثر شخصين في هذا العالم ساهما في صياغتها. هذا التأثير قد يكون إيجابياً أو سلبياً، وقد يتم عن طريق المحاكاة اللاشعورية أو ردة الفعل على صفةٍ ما يتميز بها أحد والديك. مثلاً، إذا كانت أمّك من النوع الذي يخفي مشاعره، فقد تتسلل هذه الصفة إليك، وإذا كان والدك يحب الوحدة ويتجنب الاختلاط بالناس فقد تصبح مثله! وهذه أمثلة عن المحاكاة اللاشعورية لصفات الوالدين. أما التأثر بوصفه ردة فعل فمثال عليه أن يكون والدك من النوع الذي يغضب عندما تخالفه في الرأي، فتتجنب الاختلاف معه وتتعود على تجنب الخلاف مع الآخرين، وتصبح متردداً في التعبير عن

نفسك وآرائك. لا يعني ذلك أن كل شخص هو نسخة طبق الأصل عن والديه، ولكن التأثر بصفات الوالدين أمرٌ لا يمكن تجنبه، والانتباه إليه يمكّن الإنسان من معالجة نقاط الضعف، والمحافظة على نقاط القوة التي ورثها من أبويه. إن التمرين التالي يساعدك على مزيد من الفهم لنفسك، وللطريقة التي أثر بها والداك في تركيبتك العاطفية.

اكتب الصفات الإيجابية والسلبية التي يتمتع بها والداك

الصفات	الأم	الأب
الإيجابية	١. __________	١. __________
	٢. __________	٢. __________
	٣. __________	٣. __________
	٤. __________	٤. __________
	٥. __________	٥. __________
السلبية	١. __________	١. __________
	٢. __________	٢. __________
	٣. __________	٣. __________
	٤. __________	٤. __________
	٥. __________	٥. __________

الآن حدّد أياً من هذه الصفات أثّر فيك. وفي حالة التأثير السلبي، اختر صفة واحدة لتدرب نفسك على

تجاوزها، حتى تصل إلى درجة ترضى عنها، ثم انتقل إلى الصفة الأخرى. وصال مثلاً وجدت أن أمها كانت كثيرة الانتقاد لوالدها، وأنها أخذت هذه الصفة عنها في انتقادها لزوجها؛ مما أثّر سلباً في العلاقة بينهما، بعد إدراك وصال لهذا التأثير السلبي الذي ورثته عن والدتها أخذت تخفف من نقدها المستمر لزوجها، مما حسّن العلاقة بينهما.

لا يعني التمرين السابق الحكم على الوالدين، أو تحميلهما مسؤولية ما نعاني منه من صفات سلبية، فهم في النهاية بشر وليس هناك إنسان كامل، إنما الهدف من التمرين أن نتحمل نحن مسؤولية التخلص من العادات السلبية التي ورثناها عن آبائنا، وبذلك نكون قد خطونا خطوة واسعة نحو الحرية العاطفية.

حدّد نمطك العاطفي

لكل واحد منا نمطه العاطفي الذي يتفاعل من خلاله مع العالم، جزء من هذا النمط العاطفي تصنعه المورثات، وجزء آخر تصنعه التربية والظروف والتجارب التي يمر بها الإنسان. ليس الهدف من إدراك نمطك العاطفي أن تصنّف نفسك في قالبٍ معين، أو أن تغيّر طبيعتك، الهدف هو مساعدتك على معرفة نقاط الضعف ونقاط القوة في طريقة تفاعلك مع العالم؛ لكي تتجاوز الأولى وتحافظ على الثانية وتنمّيها.

إن اتصافك بنمط عاطفي معين لا يعني أنك لا تحمل بعض الصفات من الأنماط الأخرى، وإنما يعني أن صفات هذا النمط هي التي تغلب عليك.

النمط العاطفي الأول: العقلاني

هو الذي يتعامل مع الأحداث والأشخاص بعقل تحليلي بارد، ونادراً ما يتأثر بمشاعر الآخرين.

لكي تعرف نفسك إن كنت من هذا النمط أم لا، أجب عن الأسئلة التالية:

- ❖ هل أعتقد أن بإمكاني استخدام تفكيري لحل أي مشكلة؟
- ❖ عندما تواجهني مشكلة ما، هل أبدأ بتحليل الإيجابيات والسلبيات، أم أبدأ بملاحظة مشاعري تجاه هذه المشكلة؟
- ❖ هل أشعر بعدم الراحة عندما يبدي الآخرون انفعالات عاطفية قوية؟
- ❖ هل أميل إلى الجدية أكثر من اللزوم؟
- ❖ هل أشك في القرارات التي أتخذها بناء على حدسي؟
- ❖ هل أفضل التخطيط على التلقائية؟

إذا أجبت بنعم عن واحد إلى ثلاثة من هذه الأسئلة فمعنى ذلك أنك تميل إلى التعامل بعقلانية مع

عواطفك، أما إذا أجبت بنعم عن أكثر من ثلاثة أسئلة، فمعنى ذلك أن العقلاني هو نمطك تماماً.

لنمط العقلاني إيجابياته وسلبياته.

تتلخص الإيجابيات بما يلي:

- ❖ يمنحك القدرة على التحليل المنطقي.
- ❖ لا تربكك كثرة الأفكار والمفاهيم التي يتميز بها عالم اليوم.
- ❖ لديك القدرة على الدفاع المنطقي عن أفكارك.
- ❖ تستطيع المحافظة على هدوئك في الظروف المشحونة عاطفياً.

أما السلبيات فهي:

- ❖ قد تعيش حياة باردة عاطفياً، ولا تستطيع التواصل مع عواطفك وعواطف الآخرين، مما يؤثر سلباً في علاقاتك الاجتماعية.
- ❖ قد لا تتمكن من الاسترخاء وإراحة عقلك مؤقتاً؛ بسبب انشغالك بالتفكير الدائم.
- ❖ قد تنسيك العقلانية الزائدة أن في الحياة مرحاً ومزاحاً يروّحان عن النفوس ويجدّدان نشاطها.

إذا كنت من أصحاب هذا النمط فليس المطلوب منك تغييره، وإنما تحقيق التوازن في شخصيتك من خلال الإصغاء إلى عواطفك، بدل الهروب منها. لا تنظر إلى العواطف السلبية على أنها نقاط ضعف يجب

القضاء عليها، بل واجهها. في علاقاتك مع الآخرين اطرح على نفسك دائماً السؤال التالي "كيف أستجيب للآخرين بقلبي وليس بعقلي فقط؟" وهذا هو جوهر التعاطف. فمثلاً إذا كانت زوجتك تشتكي من سوء معاملة مديرها في العمل، لا يقفز ذهنك إلى تحليل المشكلة وتقديم النصائح فوراً؛ فذلك قد يزعج زوجتك بدلاً من إراحتها. استمع بتعاطف إلى ما تقوله، وأخبرها أنك تتفهم مشاعرها، ثم قدّم النصائح إذا طُلب منك ذلك!

النمط العاطفي الثاني: المتعاطف

يتأثر سريعاً بمشاعر الآخرين، ويحرص كثيراً على إرضاء الناس ولو على حسابه.

لكي تعرف نفسك إن كنت من هذا النمط أم لا، أجب عن الأسئلة التالية:

- ❖ هل يقول عني الآخرون إنني "عاطفي جداً" أو حساس زيادة عن اللزوم؟
- ❖ عندما يشعر صديق لي بالانزعاج هل ينتقل هذا الشعور إليَّ أيضاً؟
- ❖ هل وجودي بين الآخرين يرهقني عاطفياً، بحيث أحتاج إلى فترة أقضيها وحيداً لأستعيد توازني؟

❖ هل يجرح الآخرون مشاعري بسهولة؟

❖ هل تتعب أعصابي من الضجيج أو الكلام الكثير؟

❖ هل أُكثر من الأكل لأتغلب على الشدة النفسية؟

❖ هل أخشى من الانخراط في علاقات حميمة؟

إذا أجبت بنعم عن واحد إلى ثلاثة من هذه الأسئلة، فمعنى ذلك أن المتعاطف يشكل جزءاً من نمطك العاطفي، أما إذا أجبت بنعم عن أكثر من ثلاثة أسئلة، فمعنى ذلك أن المتعاطف هو نمطك تماماً.

لنمط المتعاطف إيجابياته وسلبياته .

تتلخص الإيجابيات بما يلي:

❖ لديك قلب كبير، وأنت موهوب في مساعدة الآخرين.

❖ إن حساسيتك تجعلك متعاطفاً مع الآخرين.

❖ لديك حدس قوي يمكّنك من معرفة أفكار الآخرين ومشاعرهم.

❖ تستطيع التواصل بسهولة مع جسدك ومشاعرك.

❖ أنت تتمتع بطاقة روحانية عالية.

أما السلبيات فهي:

❖ أنت إسفنجة عاطفية تمتص المشاعر السلبية من الآخرين.

- ❖ أنت معرض للقلق والاكتئاب والإرهاق.
- ❖ قد تشعر بالتردد في التعرف إلى أشخاص جدد.
- ❖ قد تجد صعوبة في وضع حدود بينك وبين الأشخاص الذين يستنزفون الآخرين عاطفياً، بحيث لا تستطيع حماية نفسك منهم.

إذا كنت من هذا النوع فما عليك، لكي تحقق التوازن في شخصيتك، إلا أن تعوّد نفسك على الممارسات التالية:

١. إذا طلب منك أحدهم أمراً يفوق طاقتك قل له بلطف: (لا). أنت لست مضطراً إلى شرح السبب. وكما يقولون: "إن (لا) هي جملة كاملة".

٢. اجعل تقييمك لذاتك معتمداً على استقامتك (أي أن تعيش وفقاً لقيمك ورسالتك في الحياة)، وليس معتمداً على آراء الآخرين فيك. عندما تكون آراء الآخرين هي مصدر الشعور بالرضا عن الذات، يقضي الإنسان حياته وهو يسترضي الآخرين، وينتهي به الأمر إلى عدم إرضاء الآخرين وعدم إرضاء نفسه! إن انسجام سلوكك مع مبادئك وقيمك يمنحك شعوراً بالاكتفاء العاطفي والرضا عن الذات والاستقرار النفسي، يغنيك عن استمداد هذه المشاعر من الآخرين، مما يجعلك أكثر شجاعة في قول (لا).

٣. ليس مطلوباً منك أن تشعر بما يشعر به الآخرون لتكون متعاطفاً. يكفي أن تقول للآخر: (أقدّر ما تشعر به) ليتحقق التعاطف. حاول أن تمارس التمرين التالي، عندما تجد نفسك منخرطاً عاطفياً مع شخص ما: تخيل نفسك وقد خرجت من جسدك، وأخذت تنظر إلى نفسك وإلى الشخص الآخر، ثم تخيل ما يجب عليك أن تفعله أو تقوله للتعاطف مع ذلك الشخص وتهدئته. إن هذا التمرين يساعدك على تحقيق الانفصال العاطفي عن الآخرين، وإذا وجدت صعوبة في تطبيقه في أثناء التواصل مع الناس، يمكنك البدء بتطبيقه في خيالك من خلال العودة إلى ظرف سابق انغمست فيه عاطفياً مع المشاعر السلبية لشخص آخر، أعد (سيناريو) ذلك الحدث في ذهنك، ولكن هذه المرة وأنت تنظر إلى المشهد ولست جزءاً منه، واسأل نفسك عما كان يجب أن تفعله أو تقوله لتحقيق التعاطف مع الشخص الآخر. ستجد أن تأثرك بمشاعر ذلك الشخص أصبح أقل، وقد تتصرف معه بشكل مختلف. عندما تكرر هذا التمرين في الخيال، ستجد نفسك أكثر قدرة على تنفيذه على أرض الواقع، عندما تتعرض في المستقبل لمواقف مشابهة.

النمط العاطفي الثالث: المتحفظ

يجيد الاستماع إلى الآخرين، لكنه كتوم لا يعبر عن مشاعره.

لكي تعرف نفسك إن كنت من هذا النمط أم لا، أجب عن الأسئلة التالية:

❖ أيهما أسهل عليَّ الاستماع إلى الآخرين أم مشاركتهم مشاعري؟

❖ هل أشعر كثيراً أنني الشخص الوحيد الذي يعتمد عليه الآخرون؟

❖ هل يميل الناس إلى اللجوء إليَّ عندما يقعون في المشاكل؟

❖ هل لديّ القدرة على البقاء هادئاً عندما ينزعج الآخرون؟

إذا أجبت بنعم عن واحد إلى ثلاثة من هذه الأسئلة، فمعنى ذلك أن لديك بعض خصائص المتحفظ، أما إذا أجبت بنعم عن أكثر من ثلاثة أسئلة، فمعنى ذلك أن المتحفظ هو نمطك تماماً.

لنمط المتحفظ إيجابياته وسلبياته.

تتلخص الإيجابيات بما يلي:

❖ أنت دعامة قوة يتكئ عليها الآخرون.

❖ أنت شخص مخلص.

❖ أنت تجد متعة في العطاء.

❖ أنت تحترم الناس وتتمنى لهم الأفضل.

❖ أنت قادر على التلاؤم مع الجميع تقريباً.

أما السلبيات فهي:

❖ يمكن أن تكون منفصلاً عن مشاعرك.

❖ أنت تخفي الغضب والإحباط.

❖ قد تفتقر علاقاتك إلى الإثارة والعمق.

❖ أنت تتجنب التحديات، ولا تتعامل معها بطريقة تؤدي إلى نموك عاطفياً.

❖ أنت تفضل تجنب الصراع على مواجهة المواضيع الصعبة في علاقاتك مع الآخرين.

مشكلتك الأساسية هنا هي أنك لم تتعود التعبير عن مشاعرك! إن التعبير عن المشاعر يريحك ويحرّرك ويجعل علاقاتك مع الآخرين قائمة على الأخذ والعطاء، وليس على العطاء فقط. وهذا النوع من العلاقات يكون أكثر متانةً ودواماً وفائدةً لكلا الطرفين. عبّر عن مشاعرك ولو وجدت الأمر صعباً في البداية. ابدأ بالتعبير عن مشاعرك للأشخاص الذين تشعر أنهم أقرب إليك؛ فهذا يسهّل المهمة عليك. حدّد شعوراً ما تعتقد أن التعبير عنه سيكون مفيداً لك أو لعلاقاتك مع

الآخرين، ثم حدّد الشخص الذين ستعبر له عن هذا الشعور، ثم خض المغامرة ! ستكتشف كم كان إخفاء المشاعر يقيّدك ويحرمك من فرص التواصل الفعّال مع الآخرين.

النمط العاطفي الرابع: المنطلق

على عكس المتحفظ، يدرك أصحاب هذا النمط عواطفهم جيداً ويعبّرون عنها دائماً. هؤلاء الأشخاص لا يتركوننا في حيرة من أمرنا إذا أردنا أن نعرف إن كانوا فرحين أو غاضبين أو محبطين، إنهم يخبروننا بذلك حتى دون أن نسألهم!

لكي تعرف نفسك إن كنت من هذا النمط أم لا، أجب عن الأسئلة التالية:

❖ هل يسهل عليَّ التعبير عن مشاعري؟

❖ هل أشعر بالتوتر عندما أكتم مشاعري؟

❖ عندما أواجه مشكلة ما، هل تكون ردة فعلي الأولية التفكير فيمن سأحدثه عن هذه المشكلة؟

❖ هل أستطلع آراء الآخرين قبل اتخاذ قرار ما؟

إذا أجبت بنعم عن واحد إلى ثلاثة من هذه الأسئلة، فمعنى ذلك أن لديك بعض خصائص المنطلق، أما إذا أجبت بنعم عن أكثر من ثلاثة أسئلة، فمعنى ذلك أن المنطلق هو نمطك تماماً.

لنمط المنطلق إيجابياته وسلبياته.

تتلخص الإيجابيات بما يلي:

- أنت قادر على التعبير عن مشاعرك بدقة وطلاقة.
- تستطيع تجاوز المشاعر السلبية من خلال التعبير عنها للآخرين.
- لديك شبكة داعمة من الأصدقاء.
- أنت تقدر العلاقات الحميمة وتقدر الذين يستمعون إليك جيداً.
- أنت تواجه المواضيع الصعبة وتعالجها بسرعة.

أما السلبيات فهي:

- قد تطلب تقييماً من الآخرين قبل أن تستشير حدسك للحصول على أجوبة.
- مبالغتك في مشاركة الآخرين مشاعرك قد يرهقهم، ويؤثر سلباً في علاقاتك بهم.
- بسبب اعتمادك على الآخرين، أنت لا تستفيد بشكل كامل من نقاط القوة الموجودة في داخلك، ولا تنمي هذه النقاط.

إذا كنت من أصحاب هذا النمط، فكل ما تحتاج إليه لتحقيق التوازن في شخصيتك هو أن تتمهّل قليلاً قبل التعبير عن مشاعرك. إن الإجابات الصحيحة

غالباً ما تأتي من داخلك، أنصت إلى حدسك قبل أن تنصت إلى غيرك. واجه مشاعرك بدلاً من أن تكتفي بإراحة نفسك من خلال البوح بهذه المشاعر.

بقراءتك لهذا الفصل تكون قد تعرَّفت نمطك العاطفي بإيجابياته وسلبياته، هذه المعرفة ستهيئك للاستفادة بشكل أفضل من خطوات التحرر العاطفي التي ستطَّلع عليها لاحقاً، والتي ستمكّنك من التحكم في نمطك العاطفي، بدلاً من تركه ليتحكّم فيك ويحدَّ من حريتك.



التحرر من خلال معرفة الآخر

نحن نعيش مع الآخرين ونتواصل معهم بشكل دائم. هذا التواصل يؤثّر فينا سلباً أو إيجاباً؛ فقد يولّد في نفوسنا المشاعر السلبية التي تقيّدنا وتقيّد الآخرين، وقد يكون فرصة لنا لتنمية مهاراتنا الاجتماعية وتوسيع مساحة حريتنا العاطفية. يختلف الأشخاص الذين تتعامل معهم في صفاتهم وتأثيرهم؛ فهناك أشخاص يبعثون فيك مشاعر الثقة والتفاؤل والحب، وهناك أشخاص تخرج من لقائهم محبطاً وتعيساً وربما كارهاً لنفسك وللعالم! سنستعرض في هذا الفصل خمسة أنواع من الأشخاص الذين يستنزفونك عاطفياً، وسنبين كيف تحمي نفسك من التأثير السلبي لهؤلاء.

١. النرجسي

هو الشخص الذي يدور دائماً حول نفسه واهتماماته واحتياجاته، ولا يلقي بالاً لمشاعر الآخرين وآرائهم واحتياجاتهم.

إذا أردت أن تعرف إن كان الشخص الذي تتعامل معه من هذا النوع ، اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- هل يتصرف هذا الشخص وكأنه المحور الذي يدور حوله العالم؟

- ❖ هل يجب عليّ مدحه للحصول على اهتمامه أو موافقته؟
- ❖ هل يقوم دائماً بتوجيه النقاش إلى مصلحته؟
- ❖ هل يستخف بمشاعري أو مصالحي؟
- ❖ عندما لا أوافقه في الرأي هل يغضب أو يصبح بارداً في علاقته بي؟

إذا أجبت بنعم عن سؤال أو سؤالين، فأنت تتعامل مع شخص يميل إلى النرجسية، أما إذا أجبت بنعم عن ثلاثة أسئلة فأكثر، فأنت تتعامل مع نرجسي يمكن أن يحدَّ من حريتك العاطفية.

كيف تحمي نفسك من التأثير السلبي للنرجسيين؟

١. كن واقعياً في توقعاتك: تمتع بالصفات الإيجابية التي قد يتصف بها هؤلاء الأشخاص، ولكن لا تطلب منهم ما ليسوا قادرين على إعطائه. هم محدودون عاطفياً وغير قادرين على التعاطف معك أو مع غيرك. إن خفض سقف التوقعات يحميك من الشعور بالإحباط.

٢. لا تجعل تقييمك لنفسك معتمداً عليهم: يصعب جداً على النرجسيين أن يعترفوا للآخرين بالفضل، أو أن يمدحوا أحداً ويُشعروه بالتقدير، فهم يدورون حول أنفسهم دائماً ويغذّون (الأنا) الخاصة بهم، من

خلال التقليل من شأن الآخرين . إن محاولة استرضائهم هي فخ نفسي إذا وقعت فيه لن تخرج منه إلا محطماً. اجعل تقييمك لنفسك معتمداً على معرفتك بنفسك، وعلى آراء الأشخاص الذين تثق بتوازنهم ويعرفونك جيداً.

٣. عندما تطلب منهم شيئاً بيّن لهم مصلحتهم في هذا الطلب: لكي تنجح في التواصل مع هؤلاء يجب أن تبدأ بحاجاتهم لا حاجاتك. فبدلاً من أن تقول لمديرك النرجسي: (أريد مناوبات ليلية أقل)، قل له: (إن المناوبات الليلية ترهقني وتؤثر في أدائي، وستستفيد الشركة مني أكثر إذا لم أكن مرهقاً في ساعات العمل).

٢. الضحية

هو الشخص الذي يلقي اللوم على الآخرين في كل إخفاقاته. هو لا يتحمل أي مسؤولية عما يحدث له، ويعتبر أن حظه العاثر هو السبب دائماً.

إذا أردت أن تعرف إن كان الشخص الذي تتعامل معه من هذا النوع ، اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

❖ هل يبدو هذا الشخص في أغلب الأحيان مكتئباً أو مغلوباً على أمره؟

❖ هل يرهقك بطلباته؟

❖ هل يلوم دائماً (الحظ السيئ) أو ظلم الآخرين له؟
❖ هل تتجنب التواصل معه هرباً من شكاويه الكثيرة؟
❖ هل تشعر أن تفكيرك الإيجابي يتأثر سلباً بعد التواصل معه؟

إذا أجبت بنعم عن سؤال أو سؤالين، فأنت تتعامل مع شخص يميل إلى أداء دور الضحية، أما إذا أجبت بنعم عن ثلاثة أسئلة فأكثر، فأنت تتعامل مع شخص متقن لدور الضحية، يمكن أن يحدَّ من حريتك العاطفية.

كيف تحمي نفسك من التأثير السلبي ممن يؤدون دور الضحية؟

تأتي هذه الشخصية عادة من طفولة بائسة تعرض فيها الطفل لقدر كبير من الاضطهاد، أو بسبب التأثر بأبوين يؤديان دور الضحية. إن التعامل مع هؤلاء الأشخاص يجب أن يتم بحزم ورِقّة في الوقت نفسه. فالتعاطف معهم دون تنبيههم إلى المسؤولية التي يتحملونها عن حياتهم ومشاعرهم، يغريهم بالاستمرار في أداء دور الضحية، وصدهم بعنف وقسوة يزيد من شعورهم بالقهر والاضطهاد.

يمكن أن تقول لصديقك الذي يؤدي دور الضحية: (إن علاقتنا مهمة بالنسبة إلي، ولكن ليس من المفيد أن تشعر بالأسف على نفسك دائماً، لن أستمع إليك

أكثر من خمس دقائق مالم تكن مستعداً لمناقشة الحلول). فإذا أجابك: (ظننتك صديقاً مخلصاً)، لا تنفعل وأجبه بهدوء: (أنا مخلص لك وأحبك، ولكن بكل بصدق لا أعتقد أن من مصلحتك الاستمرار في الشكوى بهذا الشكل...).

٣. المتحكم

هذا الشخص يطلب منك أن تفعل كذا وكذا، بغض النظر عن آرائك ومشاعرك، وإذا لم تستجب لمطالبه يتهمك ويهاجمك وقد يقطع علاقته بك.

إذا أردت أن تعرف إن كان الشخص الذي تتعامل معه من هذا النوع ، اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

❖ هل يدّعي هذا الشخص دائماً أنه يعرف ما الأصلح بالنسبة إليك؟

❖ هل تضطر إلى القيام بالأمور بالطريقة التي يريدها؟

❖ هل تشعر بالضيق بوجوده بسبب مطالبه الملحّة؟

❖ هل تشعر أن علاقتك به تفتقد إلى العفوية والصراحة؟

إذا أجبت بنعم عن سؤال أو سؤالين، فأنت تتعامل مع شخص يميل إلى أداء دور المتحكم، أما إذا أجبت بنعم عن ثلاثة أسئلة فأكثر، فأنت تتعامل مع متحكم يمكن أن يحدَّ من حريتك العاطفية.

كيف تحمي نفسك من التأثير السلبي ممن يؤدون دور المتحكم؟

يسعى هؤلاء إلى تأكيد ذواتهم من خلال التحكم بالآخرين. لذلك عندما ترفض طلباتهم لا تظهر هذا الرفض على أنه رفض شخصي لهم، بل أظهر أنك تحترمهم وتقدرهم، ولكن لك وجهة نظر مختلفة اشرحها بهدوء وإصرار، مثلاً تستطيع القول: (أقدّر ملاحظاتك، ولكن أريد أن أعبر عن رأيي أيضاً). إن كون المرء متحكماً لا يعني أنه مخطئ دائماً. إن الاستجابة لبعض طلبات المتحكم التي تقتنع بها تسهّل عليك مهمة رفض الطلبات الأخرى التي لا تناسبك، حيث لن يبدو الأمر أنك ترفض المتحكم شخصياً، وإنما تمارس حقك في أن تقول له: (لا) !!

٤. المنتقد

المنتقد يعطي نفسه الحق في إطلاق الأحكام على الآخرين وتقييمهم، وهو غالباً ما يفعل بذلك بدعوى (حب الآخرين) و(الحرص على مصلحتهم)، تلك المصلحة التي يراها من وجهة نظره فقط!

إذا أردت أن تعرف إن كان الشخص الذي تتعامل معه من هذا النوع ، اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- ❖ هل ينتهي بي الأمر دائماً بالشعور بأنني ناقص في نظر هذا الشخص؟
- ❖ هل أشعر أنني هدف لانتقاداته المتكررة؟
- ❖ هل يقلل من شأن الآخرين دائماً؟

❖ هل نادراً ما ينتقد نفسه أو يعترف بخطئه؟

إذا أجبت بنعم عن سؤال أو سؤالين، فأنت تتعامل مع شخص يميل إلى أداء دور المنتقد، أما إذا أجبت بنعم عن ثلاثة أسئلة فأكثر، فأنت تتعامل مع منتقدٍ يمكن أن يحدَّ من حريتك العاطفية.

كيف تحمي نفسك من التأثير السلبي ممن يؤدون دور المنتقد؟

هؤلاء الأشخاص يقسون على الآخرين لأنهم يشعرون بالنقص، ويعوّضون عن ذلك بإشعار الآخرين بأنهم أقل شأناً من خلال انتقادهم! الخطوة الأولى لتجنب تأثيرهم السلبي هي أن ندرك أن انتقادهم إيّانا لا يُنقص من قيمتنا شيئاً؛ فليس من الحكمة أن نكذّب يقيننا بأنفسنا، ونصدّق ظنَّ الآخرين بنا. ليس ضرورياً أن نردّ على كل انتقاد يوجهه لنا هؤلاء، يقول داليا لاما: " أحياناً يكون الصمت هو الجواب الأفضل". عندما يتناول الانتقاد أمراً سطحياً فإن التجاهل هو الاستجابة المثلى، وقد يكون هذا التجاهل تجربة مؤلمة للمنتقد تكفي لمنعه من تكرارها! أما إذا تناول الانتقاد أمراً جوهرياً تشعر بضرورة الرد عليه فيمكنك القول: "أدرك أنك تريد مصلحتي، ولكن عندما توجه لي الانتقاد بهذه الطريقة يصبح من الصعب علي أن أنصت إليك " . بهذه الطريقة تبين للشخص أنك ترفض طريقته في النقد ولا ترفضه شخصياً.

يحمل المنتقد -كما قلنا- شعوراً عميقاً بالنقص وتقديراً منخفضاً للذات، لذلك من المجدي تزويده بجرعات زائدة من الحب والاحترام؛ فذلك يشبع حاجته إلى الشعور بتقدير الذات بشكل صحي، ويغنيه عن إشباع هذه الحاجة بشكل مرضي عن طريق انتقاد الآخرين والتقليل من شأنهم.

٥. المشتّت

المشتّت شخصٌ متقلب، عندما يحبك تصبح أفضل أصدقائه، وعندما يكرهك تصبح أسوأ الناس. إن لبَّيت حاجاته فأنت أقرب الناس إليه، وإن خالفته الرأي فأنت أعدى أعدائه.

إذا أردت أن تعرف إن كان الشخص الذي تتعامل معه من هذا النوع ، اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- ❖ هل أخفي مشاعري الحقيقية لكي أتجنب غضب هذا الشخص؟
- ❖ هل يكلفني الحفاظ على الوفاق معه الكثير من الألم؟
- ❖ هل يعشقني عندما ألبي حاجاته، ويكرهني عندما لا أفعل ذلك؟
- ❖ هل غالباً ما أشعر، في علاقتي معه، بأنه يتهمني بأمور ليست فيّ؟

إذا أجبت بنعم عن سؤال أو سؤالين، فأنت تتعامل مع شخص يميل إلى أداء دور المشتت، أما إذا أجبت بنعم عن ثلاثة أسئلة فأكثر، فأنت تتعامل مع مشتتٍ يمكن أن يحدَّ من حريتك العاطفية.

يشكو هؤلاء من شعور قوي بالفراغ العاطفي. رسالتهم المزدوجة (أنا أكرهك/ لا تتركني). هؤلاء لم يبلغوا درجة من النضج النفسي تكفي لتحقيق الاستقرار العاطفي من خلال التواصل مع الآخرين، وفي الوقت نفسه هم يخافون من هجر الآخرين لهم. هذا التناقض في داخلهم ينعكس تناقضاً في تصرفاتهم مع الآخرين؛ مما يشعر الناس بالحيرة والارتباك، وأحياناً بالغضب والإحباط في أثناء التعامل مع المشتّتين.

كيف تحمي نفسك من التأثير السلبي ممن يؤدون دور المشتت؟

إن تفهمك للدوافع النفسية العميقة التي تقف وراء تصرفات المشتت، يكفي لتحويل مشاعرك من الغضب منه إلى تفهمه، بل إلى الإشفاق عليه. هو -كما قلنا- يفتقر إلى الشعور بالأمان ويخاف من هذا الشعور في الوقت نفسه! عالج تقلبات المشتت بوضع حدود وقواعد في أثناء تعاملك معه. وفي الوقت نفسه قدم له جرعات عالية من الحب والاحترام. مثلاً عندما يغتاب المشتت الآخرين أمامك، أظهر له أنك لا تحب أن يُذكر الآخرون بالسوء في غيابهم، ولو أن أحداً اغتابه أمامك فلن تقبل بذلك، وأنك تخبره بذلك لأنك لا

تريد لهذا السلوك (الغيبة) أن يفسد علاقتك به. ومثال آخر، قد يطلب المشتت أن تدعمه ولو كان على باطل، وقد يجعل من دعمك هذا شرطاً لاستمرار علاقتك به، لا تسايره، بل اشرح له وجهة نظرك وحرصك على مصلحته، ولو أدى ذلك إلى إعراضه عنك فسيعود إليك بعد فترة، وسيكون ذلك درساً له يمنعه من تكرار هذا السلوك في المرة القادمة. المشتت شخص سلبي غالباً ما يحمل آراء سلبية عن الناس وعن الحياة بشكل عام. لا تسمح لهذه السلبية أن تؤثر فيك. إن عدسته لا تسمح له برؤية الإيجابيات في الناس والحياة، إذا لم تستطع تخليصه من هذه العدسة فاتركها معه ولا تضعها على عينيك!

ليس الهدف من هذا التصنيف للأشخاص تغييرهم، بل أن تعرف كيف تحمي نفسك من تأثيرهم السلبي، وكيف تساعدهم إذا استطعت. يجب أن نتعامل مع هؤلاء الأشخاص بوصفهم وسائل لإيقاظنا وتنمية قدراتنا النفسية والاجتماعية، لا باعتبارهم عقبات علينا تجاوزها. هؤلاء الناس لا يتصرفون بشكل سلبي تجاه الآخرين وحسب، بل يفعلون ذلك تجاه أنفسهم أيضاً، بطريقة أو بأخرى هؤلاء يؤكدون ذواتهم بشكل خاطئ من خلال هذه التصرفات. إن إدراك هدفهم الإيجابي (تأكيد الذات) يساعدنا على تفهمهم، وتجاوز مشاعرنا السلبية تجاههم.

الخطوات الأربع للحرية العاطفية

هل جرّبت أن تخوض سباقاً برجل واحدة؟ كثير من الناس انطلقوا في دروب هذه الحياة ناسين إحدى رجليهم عند نقطة الانطلاق! نعم لقد خلق الله العقل والعاطفة لينطلق بهما الإنسان في هذه الحياة؛ وإن الاعتماد على العقل وحده يجعل الحياة من الصعوبة بمكان، تماماً كمن يخوض سباقاً برجلٍ واحدة. إن العواطف ضرورية في حياتنا؛ لأنها جهاز الرادار الموجّه الذي يخبرنا هل الأمور مناسبة بالنسبة إلينا أم لا، وهي المحفّز الذي يدفعنا إلى العمل، كما أنها ضرورية للتواصل مع الناس. وصدق من قال: (عندما تصنع عقولنا لجّة بيننا وبين الآخرين، فإن عواطفنا تمدّ جسوراً لعبور تلك اللجة).

بعض الناس يتهربون من العواطف السلبية بتجاهلها؛ أي بدفنها بدلاً من مواجهتها. يمكن دفن العواطف ولكنها ستدفن حية وستظلُّ تؤرقنا إلى أن نواجهها بصدق، وعندها نستطيع التحرر منها، ولكن ما خطوات الحرية العاطفية؟

الخطوات الأربع للحرية العاطفية

تنقلنا هذه الخطوات من الحياة على شكل ردود أفعال، إلى القدرة على ممارسة السلوك الذي نريد، وتعمّق من تواصلنا مع أنفسنا والآخرين.

الخطوة الأولى: إدراك الشعور

إن حال المرء المنغمس في شعور ما من دون أن يدرك هذا الشعور؛ أي من دون أن يعرف بوجوده ويعطيه اسماً، يشبه حال المتدحرج في نهر جارف؛ فهو يتخبط في هذا النهر يمنة ويسرة، ولا يستطيع التحكم في اتجاه سيره. إن إدراك الشعور يعني الخروج من هذا النهر الجارف إلى الضفة الآمنة، سيظل النهر موجوداً وستسمع هديره، لكنه لن يأخذك إلى حيث لا تريد!

ماذا يعني إدراك الشعور؟ هو يعني أمرين:

أولاً: إدراك الإحساس الجسدي المرافق للشعور؛ فمثلاً، بعض الناس عندما ينتابهم الغضب يحسّون بضغطٍ على صدروهم، آخرون قد يحسّون بشدٍّ حول رؤوسهم، والبعض الآخر قد يحسّون بغصةٍ في حلوقهم.

وثانياً: تسمية الشعور المرافق لهذا الإحساس الجسدي؛ أهو القلق أم الغضب أم الحزن أم الإحباط ... إلخ؟ إن ممارسة التمرين الآتي من حين إلى آخر تساعدك على إدراك مشاعرك بسرعة (مدة التمرين دقيقتان فقط):

١- اجلس مسترخياً وتنفس بعمق (الشهيق من الأنف والزفير من الفم).

٢- وأنت في حالة الاسترخاء والتنفس العميق، قم بمسح عقلي لكل أجزاء جسمك (بدءاً بأطراف أصابع القدمين إلى مفرق الرأس). المسح العقلي يعني التركيز على الإحساس المنبعث من كل جزء من جسمك. هذه الإحساسات قد تكون خفيفة لكنك ستميزها بكل وضوح. مثلاً، الإحساس بالشد في الساق، الإحساس بالفراغ في أسفل البطن، الإحساس بكتلة أعلى البطن وهكذا ...

٣- راقب الأفكار والصور التي تنساب في ذهنك... راقبها فقط، لا تحاكمها.

٤- لاحظ أي شعور تشعر به في هذه الأثناء، سمّه (قلق، حيرة، يأس، خيبة أمل ...) وحدّد الإحساس المرافق له في جسدك.

إن إظهار الشعور والإحساس الجسدي المرافق له على شاشة الوعي، هو الخطوة الأولى نحو الحرية العاطفية. إن مجرد تسمية الشعور وربطه بالإحساس المرافق له، يساعد الإنسان على الانفصال عن هذا الشعور، ويحوّله إلى موضوع يمكن التعامل معه والتحكم فيه. إن إنجاز هذه الخطوة يهيئنا للانتقال إلى الخطوة الثانية من خطوات الحرية العاطفية.

الخطوة الثانية: تقبل الشعور

مهما كان الشعور فتقبله كما هو. اعتبره أمراً طبيعياً ولا تشعر بالذنب إزاءه. لا تتجاهله ولا تهرب منه. الشعور مجرّد حامل رسالة، خذ الرسالة منه واشكره ثم استفد منها. القلق يحمل رسالة مفادها أن هناك مشكلة بحاجة إلى حل، وعليك أن تبذل جهداً أكبر لحلها. الخوف يحمل رسالة مفادها أن هناك خطراً يهددك، وعليك أن تعمل على حماية نفسك منه. الغضب يحمل رسالة مفادها أن هناك من يعتدي عليك، وعليك أن تضع حداً لهذا الاعتداء.

إن التمرين التالي يساعدك على الاسترخاء وتخفيف التوتر الناجم عن المشاعر السلبية، ويهيئ عقلك للانتقال إلى الخطوة الثالثة من خطوات التحرر العاطفي:

١- عندما تشعر بشعور ما سمّه بكلمة واحدة (غضب - إحباط - يأس - قلق..).

٢- حدّد شدة الشعور (أعطه درجة من ٠ إلى ١٠).

٣- حدد موقعه في جسدك (أي الإحساس الجسدي المرافق له).

٤- صف الإحساس الجسدي المرافق للشعور: نوعه (ضغط، نبض، فراغ ..)، شكله، حجمه، لونه،

ملمسه (لا تستغرب هذه الصفات، ستشعر بها بقليل من التركيز).

٥- أرسل الشعور خارج جسدك من خلال الزفير، أغمض عينيك وخذ شهيقاً عميقاً من الأنف ثم ازفر ببطء من الفم، وتخيل أن الإحساس الجسدي المرافق للشعور يخرج مع هواء الزفير، تخيل شكل الشعور وحجمه ولونه وملمسه (الذي حددته سابقاً)، وهو يخرج مع هواء الزفير.

٦- أعد الخطوة السابقة عدة مرات (٥- ١٠ مرات) ثم حدد شدة الشعور ثانية، وستجد أنها انخفضت إلى حدٍّ كبير.

الخطوة الثالثة - التأكد من رسالة الشعور

قلنا إن الشعور ينقل رسالة، ومقصد هذه الرسالة إيجابي دائماً. يتهددك خطر ما فتخاف، الشعور هنا هو الخوف والرسالة هي:عليك أن تحمي نفسك من هذا الخطر. ولكن ما الحال لو كانت رسالة الشعور خاطئة؟ أو لو لم يكن هناك خطر؟

إن المشاعر تأتي استجابة لمحرضات خارجية لكن هذه الاستجابة، تحدث من خلال العدسة الخاصة بكل واحد منا (أفكارنا، تجاربنا، معتقداتنا). لذلك عندما نشعر بشعور ما علينا أن نقوم بأمرين:

١- معرفة الرسالة.

٢- التأكد من مطابقتها، للواقع وعدم تشويهها من قبل العدسة.

قد تشعر بالذنب دون أن تكون مذنباً. سعاد مثلاً، نشأت في أسرة ابتليت بطفل منغولي، انصرف اهتمام والدي سعاد إلى أخيها المريض، ولم يعيرا أي اهتمام لحاجاتها العاطفية، بل كانا يطلبان منها المشاركة في رعاية أخيها ويشعرانها بالذنب تجاه أي مشكلة يمر بها، كبرت سعاد وتزوجت وحملت معها ذلك الشعور بالذنب تجاه أطفالها. فصارت تبالغ في رعايتهم وتشعر بالذنب تجاه أي تقصير دراسي أو مشكلة يعانونها؛ مما سبب لها توتراً دائماً اضطرها إلى الاستعانة بطبيب نفسي. مكّنها الطبيب من خلال استعراض طفولتها من إدراك العدسة التي تنظر بها إلى الأمور، وتجعلها تشعر بالذنب تجاه أمور لا ذنب لها فيها، هذا الإدراك ساعدها على التخلص من التوتر الزائد الذي لازمها طوال حياتها، لقد أدركت أن شعورها بالذنب كان في معظم الأحيان رسالة خاطئة!

قد يراودك الشعور بالإحباط من أمر لا يشكل سبباً للإحباط. عدنان مثلاً نشأ في أسرة معزولة لا تختلط بالناس، كان طفلاً مدلّلاً جدّاً يعامله والداه بدرجة عالية من اللطف والرعاية. عندما دخل عدنان الجامعة سافر إلى مدينة أخرى، وبدأ يختلط بالناس على نطاق أوسع. كان يتوقع ممن حوله أن يولوه الرعاية ويهتموا

بحاجاته تماماً كما كان يفعل والداه، لكن ذلك لم يحدث فأصيب بإحباط شديد. عدنان لم يراجع طبيباً نفسياً، لكن صديقه الحميم سامر، الذي نشأ في بيئة مغايرة تماماً لبيئة عدنان، حتى إنه اضطر إلى العمل عندما كان طفلاً، علّمه أن من الطبيعي أن يتفاوت الناس من حوله في اهتمامهم به، وأن الحياة الواقعية مختلفة عن البيت الذي نشأ فيه، وهذا أمر طبيعي لا يدعو إلى الإحباط، وهكذا استطاع عدنان بمساعدة صديقه سامر أن يعرف نفسه أكثر، وأن يدرك أن شعوره بالإحباط لم يكن رسالة صحيحة في كثير من الأحيان، وهكذا تخلص من هذا الشعور!

عند التأكد من رسالة الشعور يجب الانتباه إلى استراتيجية يلجأ إليها البعض دون وعي منهم؛ وهي استراتيجية وضع قناع على الشعور حيث يستبدلون به شعوراً آخر يعتقدون أنه أقل إشكالاً!

فنائلة على سبيل المثال، عندما تغضب من زوجها تستبدل بالغضب الحزن وتبكي، هي لا تريد أن تواجه شعورها بالغضب؛ لأن ذلك قد يقتضي منها تعبيراً أو سلوكاً لا تجرؤ على القيام به؛ فتلجأ على نحو غير واعٍ إلى شعور (أسلم) وهو الشعور بالحزن! معين لديه زوجة مصابة بالاكتئاب وهو يخاف عليها كثيراً، لكن نوبات غضب عنيفة تنتابه تجاه زوجته، هو لا يريد أن

يواجه خوفه؛ لأنه يعتقد أن الخوف عيب فيغضب، لأن الغضب يليق بالرجال أكثر!

إن استراتيجية القناع تخفي الشعور الحقيقي، تحرم بذلك الإنسان من استلام رسالة هذا الشعور، والتعامل مع السبب الحقيقي الذي أدى إليه. إن فهم هذه الاستراتيجية ينقلها من ساحة اللاوعي إلى ساحة الوعي، ويمكّننا من إبطالها إذا حاول اللاوعي الخاص بنا استخدامها.

الرسائل التي ترسلها أهم العواطف

الغضب: هو استجابتك للاعتقاد بأنه قد تمَّ الاعتداء عليك.

الشعور بالذنب: هو استجابتك للاعتقاد بأنك قد اعتديت على شخص ما، أو خالفت معاييرك الأخلاقية أو الدينية.

الخوف: هو استجابتك للاعتقاد بأن شيئاً ما أو شخصاً ما يوشك على إيذائك.

الحزن: هو استجابتك للاعتقاد بأنك قد خسرت شيئاً ما أو شخصاً ما.

الإحباط: هو استجابتك للاعتقاد بأن شخصاً ما يتصرف دون مستوى توقعاتك.

السعادة: هي استجابتك للاعتقاد بأن الأمور تجري كما تريد؛ سواء مع نفسك أو العالم أو الآخرين من حولك.

الإثارة: هي استجابتك للاعتقاد بأن أمراً جيداً سيحدث لك.

الملل: هو استجابتك للاعتقاد بأنك لا تحصل على التحفيز الذي تحتاج إليه.

كيف نتأكد من صحة الرسالة التي ينقلها إلينا الشعور؟ من خلال طرح بعض الأسئلة البسيطة مثل:

الغضب: هل فعلاً تم الاعتداء عليّ؟

الشعور بالذنب: هل قمت فعلاً بالاعتداء على شخص ما، أو خالفت معاييري الأخلاقية أو الدينية؟

الحزن: ما الذي خسرته حقاً؟

الخوف: من الذي يوشك فعلاً على إيذائي؟ وما أسوأ أذى يمكن أن ينزله بي؟

وهنا إما أن تكون الرسالة خاطئة فنتجاوزها ومن ثم نتجاوز الشعور المرتبط بهذه الرسالة. أو أن تكون صحيحة فنستفيد منها وننتقل إلى الخطوة الرابعة من خطوات التحرر العاطفي.

الخطوة الرابعة: وهي القرار بأن تقوم بعملٍ ما أو ألاّ تفعل شيئاً

قد تكفي الخطوات الثلاث الأولى لإعادتنا إلى التوازن الداخلي، كما ذكرنا في مثالي سعاد وعدنان، وقد نحتاج إلى الخطوة الرابعة، صاحب الشعور فقط

هو الذي يحدد ذلك، وهو قرار يختلف باختلاف الأشخاص والأحداث والظروف!

بعد القيام بالخطوات الثلاث الأولى اسأل نفسك دائماً: " هل يدعوني هذا الشعور إلى القيام بعمل ما؟" إذا كان الجواب نعم، باشر القيام بما يمليه عليك حدسك وخبرتك.

قد يدعوك الشعور إلى التعبير عنه للآخرين، منى على سبيل المثال، كانت تعيش في حالة إحباط دائم من زوجها لأنه يشتري لنفسه الحاجات الجديدة ويهمل حاجاتها. كان زوجها خالد يعتقد أن زوجته لا تحتاج إلى شيء لأنها لا تطلب منه شيئاً، أما منى فكانت تتوقع من زوجها أن يعرف ما الذي تحتاج إليه دون أن تطلب ذلك منه. كانت منى تحمّل خالد مسؤولية مشاعرها ولا تفعل شيئاً، مما فاقم المشكلة بينهما إلى أن قرّرت منى التعبير عن مشاعرها. فاكتشف خالد السبب الذي كان يوتر العلاقة بينه وبين زوجته، وبادر إلى معالجته، فما كان يفعله من تجاهل لحاجاتها لم يكن مقصوداً، وإنما كان سببه نقص التواصل بين الزوجين، وهكذا أدى تعبير منى عن شعورها إلى تغيير سلوك خالد الذي كان سبباً لهذا الشعور، وبذلك زال شعورها بالإحباط.

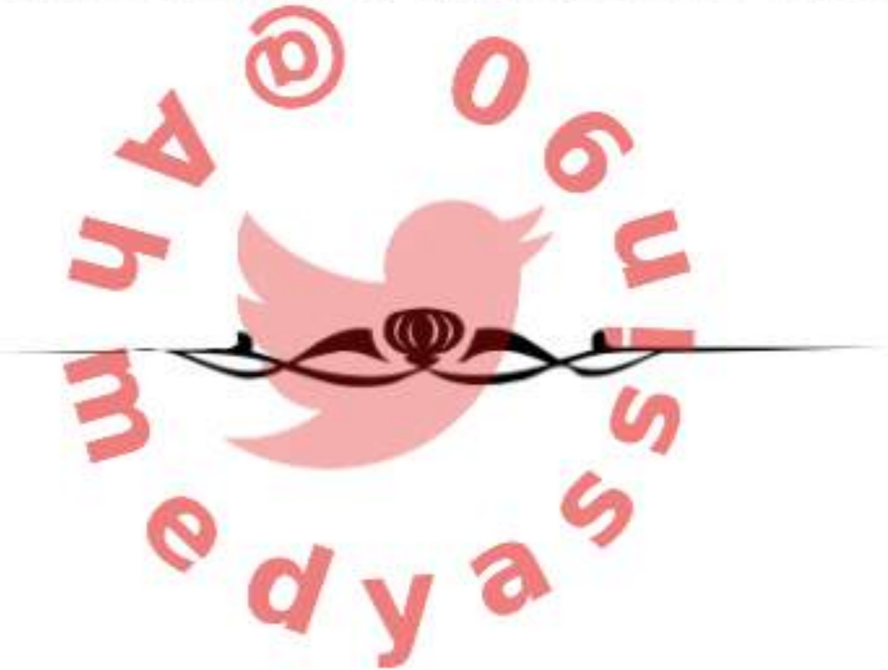
وقد يدعوك الشعور إلى القيام بتصرف ما، فسامي الذي أتعبه الملل من وظيفته الجديدة التي لا تفعّل ما

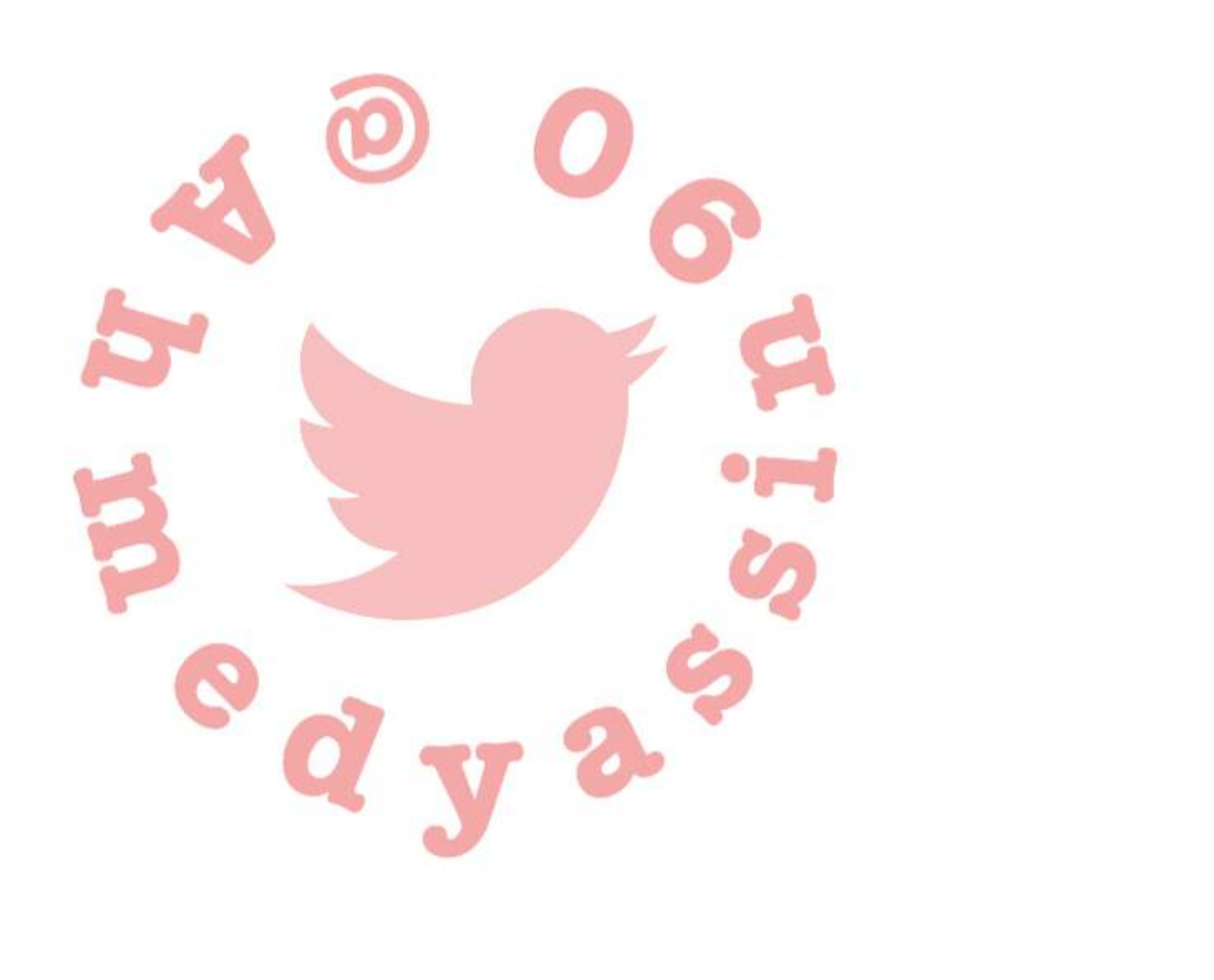
لديه من مواهب وقدرات، بدأ بالبحث عن عمل جديد، واستطاع بعد خمسة شهور من البحث المستمر أن يجد عملاً يناسبه.

إن الخطوة الرابعة تحتاج إلى جهد وشجاعة، وفي كثير من الأحيان إذا لم يقدم المرء عليها تبقى الخطوات الثلاث الأولى بلا فائدة، كمن يصل إلى شِبَاك الخصم في لعبة كرة القدم، ثم يقرر أن لا يركل الكرة وأن لا يحرز هدفاً!

المراجع

1. Emotional Freedom Judith orloff, M.D.
2. The Courage To Feel Andrew Seubert
3. Keys To Emotional Freedom Robin Martens




@Ahmedyassin90

تصوير
أحمد ياسين
تويتر
@Ahmedyassin90

